ISSN: 2963-0258 (*Online*) Vol. 5 No. 2 2026

Jurnal Rakat Sehat
Pengabdian Kepada Masyarakat
open access

PERBAIKAN STATUS GIZI STUNTING DENGAN PEMBERIAN MODIFIKASI FORMULA IKAN HARUAN DI KAMPUNG HIJAU SUNGAI BILU KOTA BANJARMASIN PROVINSI KALIMANTAN SELATAN

Magdalena[1]* , Fathurrahman, Siti Mas'Odah, Rahmani, Endang Sri , Bahrul Ilmi,
Aisya Rahmadhani, Azkiya Putri Widayanti, Eka Nur Apriliana, Hannia Fredlina Adhimulya

lenarere@yahoo.co.id*

ABTRAK

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang diakibatkan oleh malnutrisi serta berhubungandengan tidak tercukupinya zat gizi di masa lalu, sehingga kejadian stunting termasuk dalam suatu permasalahan gizi yang bersifat kronis. Akibat dari kejadian stunting pada anak dapat terjadi secara langsung maupun dalam jangka panjang, termasuk diantaranya peningkatan angka morbiditas dan mortalitas, perkembangan dan kemampuan belajar anak yang buruk, meningkatnya risiko infeksi dan penyakit tidak menular di masa mendatang (saat dewasa), serta penurunan tingkat produktivitas dan kemampuan di bidang ekonomi.

Kampung Hijau Sungai Bilu adalah wilayah dipesisirsungai yang mempunyai empat Posyandu termasuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bilu Banjarmasin, Jumlah balita stunting tahun 2026 meningkat jumlahnya dibanding tahun 2025, yang semula prevalensi stunting 5,25% menjadi 5,6 %, Jumlah balita stunting di Kampung Hijau sebanyak 34 Balita

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai stunting, praktik pembuatan formula ikan haruan dan formula ayam dan pendampingan pemberian formula selama enam hari kepada balita stunting. kegiatan ini adalah edukasi dan praktik mengenai formula ikan haruan serta pendampingan selama 6 hari kepada balita stunting yang diberikan Formula ikan haruan setiap hari.

Hasil Kegiatan ini adalah : Praktik membuat formula ikan haruan telah dilakukan dan di ikuti oleh ibu-ibu balita stunting dan kader. Pendampingan kepada balita stunting dengan memberikan formula ikan haruan setiap hari selama enam hari berturut-turut. Capaian yang diperoleh adalah balita yang naik berat badannya (BB) ada 6 balita (75%), balita yang tetap berat badannya ada 1 balita (12,5%), dan balita yang turun berat badannya 1 balita (12,5%) Balita yang tinggi badan (TB) meningkat sebanyak 4 balita (50%) dan tinggi badannya tetap 4 balita (50%).

Disarankan Formula ikan haruan dapat diberikan kepada balita stunting untuk daerah lain dan dapat juga diberikan untuk balita yang gizi kurang. Modifikasi formula ikan haruan dapat dibuat dalam bentuk yang lain

Kata kunci : Stunting, Pemberian Formula Ikan Haruan

I. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang diakibatkan oleh malnutrisi serta berhubungan dengan tidak tercukupinya zat gizi di masa lalu, sehingga kejadian *stunting* termasuk dalam suatu permasalahan gizi yang bersifat kronis. *Stunting* atau yang juga disebut dengan perawakan pendek (*shortness*) merupakan suatu keadaan tinggi badan balita yang tidak sesuai dengan umur. Penentuan *stunting* dilakukan melalui perhitungan *Z-Score Index* berdasarkan Tinggi Badan menurut Umur balita (TB/U), balita dikatakan *stunting* apabila hasil perhitungan *Z-Score index* -3 SD sampai dengan < -2 SD. (Sutarto,*et al*. 2018).

Umumnya, permasalahan mengenai pertumbuhan balita secara linier masih sering terabaikan. Hal tersebut disebabkan oleh anggapan apabila, berat badan balita sudah memenuhi standar maka hal tersebut merupakan sesuatu yang normal (Priyono,*et al*. 2015) padahal Tinggi Badan merupakan salah

ISSN: 2963-0258 (*Online*) Vol. 5 No. 2 2026

satu faktor penentu kecukupan nutrisi anak (Imani, 2020) serta merupakan permasalahan yang mengancam anak-anak Indonesia, untuk mampu bersaing di mata dunia di masa mendatang (Kemenkes, 2018).

Dalam upaya perbaikan gizi masyarakat diperlukan dukungan prioritas kegiatan gizi yang berfokus pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Periode 1.000 HPK dilakukan mulai dari masa kehamilan selama 270 hari, hingga 730 hari pertama setelah bayi lahir sehingga dapat dikatakan upaya ini difokuskan pada ibu hamil serta anak usia 0-23 bulan. Periode tersebut merupakan periode efektif untuk mencegah terjadinya *stunting* serta dapat menentukan kualitas kehidupan. Dalam peridoe inilah anak mengalami suatu masa yang dikatakan periode emas, sebab pertumbuhan anak akan berlangsung dengan cepat. (Kemenkes, 2018).

Akibat dari kejadian *stunting* pada anak dapat terjadi secara langsung maupun dalam jangka panjang, termasuk diantaranya peningkatan angka morbiditas dan mortalitas, perkembangan dan kemampuan belajar anak yang buruk, meningkatnya risiko infeksi dan penyakit tidak menular di masa mendatang (saat dewasa), serta penurunan tingkat produktivitas dan kemampuan di bidang ekonomi (Stewart,*et al*.2013). Selain itu, *stunting* berkontribusi dalam melebarnya kesenjangan atau *inequality*, hingga mengurangi 10% dari pendapatan seumur hidup serta menyebabkan kemiskinan antar-generasi (Imani,2020).

Prevalensi global kejadian *stunting* telah mengalami penurunan, di tahun 2000 prevalensi *stunting* sebesar 33,1% dan di tahun 2020 menjadi 22%. Penurunan prevalensi *stunting* merupakan tujuan yang pertama dari enam tujuan dalam Target Gizi Global untuk Tahun 2025 (WHO, 2012). Menurut Global Nutrition Report dalam Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI (2020) prevalensi *stunting* di Indonesia menempati urutan ke dua di kawasan Asia Tenggara setelah Kamboja. Prevalensi stunting di Indonesia sebesar 27,67% (Balitbangkes, 2020). Angka tersebut masih di atas 20%, sehingga belum mencapai target WHO yaitu di bawah 20% (Teja, 2019).

Kebijakan RPJMN 2020-2024 yang sesuai dengan program SDGs (*Sustainable Development Goals*) dalam Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (2020) menyatakan percepatan penurunan *stunting* terdapat pada Tujuan Tanpa Kelaparan yang menempati tujuan kedua dalam kebijakan tersebut. Dengan target penurunan prevalensi *stunting* di tahun 2020 sebesar 24,1% dan diharapkan terus menurun hingga ke angka 14% di tahun 2024. Target tersebut ditetapakan guna mendukung peningkatan kualitas manusia, serta mengkuatkan struktur ekonomi yang produktif, mandiri juga berdaya saing.

Indonesia menempati peringkat ke 4 dunia dengan Prevalensi Stunting sesuai Riskesda 2018, tercatat pravalensi stunting nasional mengalami penurunan yaitu mencapai 30,8% terdiri dari 11,5% sangat pendek dan 19,3% pendek. Dibandingkan dengan tahun 2013 (37,2%), tahun 2010 (35,6%) dan tahun 2007 (36,8%), angka tersebut masih tergolong tinggi karena Batasan WHO (2010) untuk kejadian stunting sebesar<20%. Pravelensi stunting di Indonesia lebih tinggi dari pada beberapa negara lain di Asia Tenggara, seperti Vietnam sebesar 23% dan Thailand 16% (Millennium Challenge Account Indonesia, 2015). Berdasarkan laporan Riskasdes tahun 2018 adapun Porvinsi Kalimantan Selatan dengan kategori tinggi dengan prevalensi sebesar 33,2% (Balitbangkes, 2018).

Data Pemantauan Status Gizi (PSG), selama tiga tahun terakhir stunting di Indonesia masih menjadi masalah utama dibandingkan dengan masalah gizi lainnya. Pada tahun 2017 stunting atau balita pendek di Indonesia mencapai 29,6% (Kemenkes RI, 2018). Kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2018 yakni 30,8% (Kemenkes RI, 2019). Sedangkan pada tahun 2019 prevalensi balita pendek atau stunting mengalami penurunan prevalensi yakni 27,6% (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 terdapat 30,8% balita yang mengalami stunting. Diketahui dari jumlah persentase tersebut 19,3% balita pendek dan 11,5% balita sangat pendek. Di Kalimantan Selatan ditemukan stunting sebanyak 33,1% pada tahun 2018, dari jumlah tersebut 21,1% balita pendek dan 12,0% balita sangat pendek, dimana angka tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian stunting masih tinggi dan di atas rata-rata angka di Indonesia. Sedangkan pada tahun 2018 Kabupaten Tabalong memiliki angka stunting mencapai 39,61%, yang terdiri jumlah balita pendek 25,05% dan balita sangat pendek 14,56%. (Balitbangkes, 2018).

Prevalensi balita *stunting* menurut Kabupaten/Kota didapatkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 Provinsi Kalimantan Selatan menempati urutan ke-6 dengan presentasi sebesar 30,0%.

ISSN: 2963-0258 (*Online*) Vol. 5 No. 2 2026

Prevalensi stunting di Kota Banjarmasin berdasarkan data terakhir (2024-2025) tercatat stagnan di angka 26,5 persen. Angka ini tergolong tinggi dan menempatkan Banjarmasin sebagai salah satu wilayah dengan prevalensi stunting yang cukup signifikan di Provinsi Kalimantan Selatan, berada di atas rata-rata nasional. Kampung Hijau Sungai Bilu adalah wilayah dipesisir sungai yang mempunyai empat Posyandu termasuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bilu Banjarmasin, Jumlah balita stunting tahun 2026 meningkat jumlahnya dibanding tahun 2025, yang semula prevalensi stunting 5,25% menjadi 5,6 %, Jumlah balita stunting di Kampung Hijau sebanyak 34 Balita (Laporan PKM Sungai Bilu Peb 2026)

II. METODE

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah edukasi dan praktik mengenai pembuatan formula ikan haruan. Kelompok sasaran adalah kader dan ibu balita *stunting* dan pemberian formula ikan haruan selama enam hari kepada balita *stunting* di Kampung Hijau Sungai Bilu Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap I : Penjajakan Lokasi

Kegiatan dilakukan pada hari Rabu, 17 Juni 2026 , Kegiatan ini adalah pertemuan dengan Lurah Sungai Bilu Petugas Gizi Puskesmas Sungai Bilu serta kader. Hasil pertemuan disepakati untuk melakukan kegiatan Tahap II.

Tahap II : Pembukaan Acara Kegiatan Praktik Formula Ikan Haruan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin 22 Juni 2026 di Kampung Hijau Kota Banjarmasin. Acara dibuka oleh Seketaris Lurah sekaligus memberi sambutan. Sambutan juga dari Petugas Gizi PKM Sungai Bilu dan dan dilanjutkan tim Pengabmas : Dr. Bahrul Ilmi, S.Pd., M. Kes , Petugas Gizi Puskesmas. Kegiatan dihadiri oleh ibu balita stunting dan 8 orang beserta Kader Posyandu Nusa Indah I dan Kader Posyandu Nusa Indah II. Setelah selesai acara pembukaan dilanjutkan pada kegiatan Tahap III.

Tahap III : Edukasi kepada ibu balita stunting dan kader

Kegiatan pada Tahap III yaitu Penyuluhan mengenai protein hewani untuk mencegah stunting. Penjelasan serta tanya jawab berlangsung aktif, media yang digunakan adalah LCD dengan power point, alat bantu adalah modul stunting. Setelah selesai Edukasi melalui penyuluhan dilanjutkan ke Tahap IV.

Tahap IV : Melatih Kader sebagai Motivator pencegahan Stunting

Pada kegiatan tahap ini kader dilatih sebagai motivator kepada ibu-ibu balita stunting. Kader diberi edukasi mengenai target untuk meningkatkan asupan makan balita, juga target untuk meningkatkan berat badan, apabila berat badan meningkat maka tinggi badan akan mengikuti. Kader juga diberi edukasi mengenai modifikasi PMT (Pemberian Makanan Tambahan) untuk balita. Kegiatan selanjutnya ke Tahap V.

Tahap V : Melatih ibu-ibu balita stunting dan kader membuat formula ikan haruan

Kegiatan ini adalah mempraktikkan cara membuat formula ikan haruan dimulai dari menyampaikan resep, menjelaskan kalori dan zat gizi yang terkandung dalam formula. Kegiatan praktik formula ini dimulai dari persiapan bahan makanan, pengolahan, penyajian dan distribusi formula ke balita stunting. Kegiatan selanjutnya ke Tahap VI.

Tahap VI : Pendampingan Pemberian Formula ikan haruan

ISSN: 2963-0258 (*Online*) Vol. 5 No. 2 2026

Kegiatan ini adalah menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan sebelum balita diberikan formula ikan haruan. Formula ini diberikan kepada balita stunting setiap hari selama enam hari berturut -turut. Kegiatan selanjutnya ke Tahap VII.
Pada hari ketujuh, balita stunting diukur berat badan dan tinggi badannya.

Tahap VII : Melakukan evaluasi Asupan Makan Balita dan pengukuran TB & BB

Pada hari ketujuh, balita stunting diukur berat badan dan tinggi badannya setelah enam hari balita diberi formula ikan haruan. Hasil penimbangan berat badan, pengururan tinggi badan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 : Distribusi berat badan setelah mendapat formula selama enam hari

Kategori	Berat badan (BB)	
	n	**%**
Turun	1	12,5
Tetap	1	12,5
Naik	6	75
Jumlah	**8**	**100**

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar berat badan balita stunting yang diberikan formula ikan haruan selama enam hari berat badannya naik yaitu sebanyak 75%.

Tabel 3 : Distribusi tinggi badan setelah mendapat formula selama enam hari

Kategori	Tinggi badan (TB)	
	n	**%**
Tetap	4	50
Naik	4	50
Jumlah	**8**	**100**

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar tinggi badan balita stunting yang diberikan formula ikan haruan dan formula ayam selama enam hari tinggi badannya naik yaitu sebanyak 50% dan yang tetap 50%

TARGET YANG DICAPAI
Target yang dicapai dari kegiatan ini adalah: Adanya perubahan kenaikan Berat Badan dan Tinggi badan selama enam hari pemberian formula ikan haruan, Sisa makanan rata-rata selama enam hari adalah 17,60, yang artinya asupan balita tersebut baik, Menurut Kemenkes 2019, sisa makanan dikatakan baik apabila sisa makanan kurang dari 20%.

DOKUMENTASI KEGIATAN
Gambar 1 : Foto Bersama Sekretaris Lurah, Petugas Gizi PKM, Tim PKK dan Dosen Poltekkes

ISSN: 2963-0258 (*Online*) Vol. 5 No. 2 2026



Gambar 2 : Praktik Pembuatan Formula ikan haruan





Gambar 3 : Formula Ikan Haruan





Gambar 4 : Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan

ISSN: 2963-0258 (*Online*) Vol. 5 No. 2 2026





Formula ikan haruan dibuat dalam bentuk berbagai macam modifikasi menu, diberikan kepada balita stunting selama tujuh hari berturut-turut didapatkan rata-rata sisa formula tersebut kurang dari 20%. Ini artinya Sisa makanan yang kurang atau sama dengan 20% menjadi indikator keberhasilan. Balita stunting menyukai formula ikan haruan karena cita rasanya yang menarik dan enak.

Menurut Tanuwijaya dkk (2018), makanan yang berkesan berat, yang dicirikan dengan bentuk yang nampak padat akan memberikan persepsi mengenyangkan. Hal ini juga dikemukakan oleh peneliti Anggraeni dkk (2017), bahwa bentuk makanan akan mempengaruhi rasa dan sisa makanan. Pasien akan menyisakan sisa makanan lebih sedikit, karena bentuk makanan merupakan hal yang berkaitan dengan struktur makanan yang dirasakan di mulut, juga sebagai salah satu yang menentukan cita rasa makanan dan akan mempengaruhi sensitifitas makanan. Cita rasa dapat meningkatkan selera makan pasien yang berdampak pada peningkatan konsumsi makanan pada pasien dan akan mempengaruhi terjadinya sisa makanan(Liber & Dede, 2014). Bila makanan yang disajikan sudah sesuai kebutuhan, tetapi tidak dihabiskan dan berlangsung dalam waktu lama, akan menyebabkan pasien mengalami defisiensi zat-zat gizi (Anggraeni dkk, 2017).
Pemberian Formula ikan haruan selama 7 hari berturut-turut memberikan dampak adanya perubahan tinggi badan dan berat badan. Ikan haruan adalah sumber protein, Ikan gabus memiliki kandungan protein albumin yang sangat tinggi, hasil penelitian mengungkapkan bahwa dalam kandungan gizi ikan gabus terdapat albumin sebanyak 6,2%. Albumin adalah jenis protein yang terdapat dalam 60% plasma darah manusia yang fungsinya 43 | Journal homepage: http://ejurnal-skalakesehatan.com Jurnal Skala Kesehatan Vol. 15 No. 2, 1 Juli 2024 untuk memelihara dan memperbaiki jaringan serta memperbaiki kesehatan pada penderita gizi kurang dan gizi buruk Silamet (Widodo et al, 2015) Salah satu sumber protein yang bermutu tinggi terdapat pada ikan, ikan termasuk bahan makanan yang mengandung asam lemak omega-3 dan vitamin K dan ikan juga kaya akan protein, lemak sehat dan mineral. Kandungan gizi pada ikan sangat berpengaruh untuk perkembangan dan pertumbuhan pada anak (Maulida Nurapipah, 2023).

IV. SIMPULAN

Praktik membuat formula ikan haruan telah dilakukan dan di ikuti oleh ibu-ibu balita stunting dan kader. Pendampingan kepada balita stunting dengan memberikan formula ikan haruan setiap hari selama enam hari berturut-turut. Capaian yang diperoleh adalah : balita yang naik berat badannya (BB) ada 6 balita (75%), balita yang tetap berat badannya ada 1 balita (12,5%), dan balita yang turun berat badannya 1 balita (12,5%) Balita yang tinggi badan (TB) meningkat sebanyak 4 balita (50%) dan tinggi badannya tetap 4 balita (50%). Disarankan Formula ikan haruan dapat diberikan kepada balita stunting untuk daerah lain dan dapat juga diberikan untuk balita yang gizi kurang. Modifikasi formula ikan haruan dapat dibuat dalam bentuk yang lain

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraeni Diah dkk. Hubungan Cita Rasa dan Sisa Makanan Lunak Pasien Kelas III di RSUD Berkah Kabupaten Pandeglang. Nutrire Diaita Volume 9 Nomor 1, April 2017. Hal : 13 – 20
2. Imani, N. 2020. Stunting pada Anak Kenali dan Cegah Sejak Dini. Yogyakarta:Hikam Media Utama.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Pedoman Pelaksanaan : Stimulasi Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak. Bakti Husada. (https://banpaudpnf.kemdikbud.go.id/upload/download-center/Buku%20SDIDTK_1554107456.pdf) Diakses pada 8 Agustus 2021.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Stunting Ancam Masa Depan. P2PTM Kemenkes RI. (http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit- diabetes-melitus-dan- gangguan-metabolik/stunting-ancam-masa-depan) Diakses pada 6 Agustus 2021.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengemabangan Kesehatan. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. 2020. Tujuan Pembanguna Berkelanjutan Edisi II. Jakarta. (http://sdgs.bappenas.go.id/wp-content/uploads/2020/10/Buku-Pedoman-Rencana-Aksi-SDGs.pdf) Dikases pada 6 Agustus 2021.
6. Liber, & Dede. (2014). PeningkatannKualitas Cita Rasa Makanan Rumah Sakit untuk. Jurnal Mutu Pangan ,1(2), 83-90.
7. Maulida Nurapipah. 2023. Jurnal Stikes Notokusuma. Vol 3 No. 1. Edukasi Manfaat Mengkonsumsi Ikan Bagi Kesehatan Guna Cegah Stunting Sejak Dini.
8. Putri, RN. 2019. Gambaran Status Gizi Balita Usia 12-60 Bulan (BB/U) di Wilayah Puskesmas Sidomulyo Kecamatan Tampan. Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Riau. (http://repository.pkr.ac.id/1053/) Diakses pada 8 Agustus 2021.
9. Raditya,D. 2019. Masalah Gizi di Indonesia. Creative Hub UGM. (https://chub.fisipol.ugm.ac.id/2019/11/08/masalah-gizi-di-indonesia/) Diakses pada 6 Agustus 2021.
10. Stewart, C. P., Iannotti, L., Dewey, K. G., Michaelsen, K. F., & Onyango, A. W. (2013). Contextualising Complementary Feeding in A Broader Framework for Stunting Prevention. *Maternal & Child Nutrition*, **9**, 27– 45. (https://doi.org/10.1111/mcn.12088) Diakses pada 5 Agustus2021.
11. Tanuwijaya, L. K., Sembiring, L. G., Dini, C. Y., Arfiani, E. P., & Wani, Y. A. (2020). Sisa makanan pasien rawat inap: analisis kualitatif. Indonesian Journal of Human Nutrition, 5(1), 51-61.
12. Teja, M. (2019). Stunting Balita Indonesia dan Penanggulangannya. *Pus Penelit Badan Keahlian DPR RI*, *11*(22), 13-8. Diakses pada 23 Agustus 2021.
13. Widodo, 2016, et al. Perbaikan Status Gizi Anak Balita dengan Intervensi Biskuit berbasis Blondo, Ikan Gabus (Channa Setriata) dan Beras Merah (Oryzanivara). Jurnal Gizi dan Pangan. 2016.